

## Nordiske urter giver salaten nyt liv

*Efter årtier med grønne blade uden megen smag i salatskålen, er der nu en omvæltning på vej: Nordiske urter som fennikel, portulak og cikorie giver salaten smag – for eksempel af lakrids. Økologisk Landsforening har i samarbejde med Lykkegårdens Gartneri sammensat fire helt nye nordiske, økologiske salater med urter.*

Først spiste vi den grønne mormorsalat, så kom kinakålen i 1980'erne, og senere blev icebergsalat med tomat og agurk populært tilbehør. I 1990'erne indtog rucolaen scenen, og siden da er der ikke sket så meget på salatfronten. Nu er der nye salater med urtesmag på vej, salaterne er inspireret af det nordiske køkken og munkenes urtehaver i middelalderen.

Lykkegårdens Gartneri på Djursland og Økologisk Landsforenings fødevarerådgivning har i samarbejde med urtespecialist Annemette Olesen og gourmetkok Mikkel Maarbjerg udviklet de fire nye salatblandinger med nordiske urter.

### 125 forskellige urter

De fire nordiske urter er: Portulak, cikorie, havekarse og fennikel. De er blevet udvalgt på baggrund af en lang proces, hvor man begyndte med at dyrke 125 forskellige urter og blomster på Lykkegårdens økologiske marker:

- Vi har spist kedelig salat i årtier. Nu får vi mulighed for at smage på sprøde og nøddeagtige salater med drypvise smagsindtryk fra fire nordiske urter, som vi ellers helt havde glemt at dyrke. Urterne giver salaten et strejf af bitterhed, lakrids eller peberrod, siger Henriette Winther, fødevarerådgiver, Økologisk Landsforening.

Kok Mikkel Maarbjerg har arbejdet på at finde den bedste anvendelse af urterne, og resultatet er blevet de fire helt nye nordiske salater.

- I første omgang bliver urterne blandet med økologiske salatblade, så smagen ikke bliver for overrumplende. Vi arbejder på, at man senere på året kan købe urterne "rene", så man selv kan bestemme, hvordan man vil bruge dem i sin mad, siger Henriette Winther.

Salaterne fra Lykkegårdens Gartneri med de nordiske urter kan købes i Irma fra den 9. juni.

Download gratis pressefotos af urtesalaterne på

<https://picasaweb.google.com/okowebmaster/UrterMedHvidBaggrund?feat=directlink>

### For yderligere oplysninger

Henriette Winther, fødevarerådgiver, Økologisk Landsforening, 87 32 27 00 – 21 23 79 23

Nanna Hyldgaard Hansen, pressechef, Økologisk Landsforening, 87 32 27 53 – 20 16 44 34

### Fakta om urterne:

**Fennikel** er en ældgammel lægeplante, der formodentlig stammer fra Lilleasien og landene omkring Middelhavet. Fenniklen blev bragt til Norden i middelalderen af munke, der brugte den ved fordøjelsesproblemer og luft i maven. Smagen er aromatisk og lakridsagtig. Bruges gerne som erstatning for dild og for eksempel i fiskeretter.

**Havekarse** har en skarp og intens smag, der kan minde om peberrod. Den blev bragt hertil i middelalderen af munke, der brugte den som behandling af gigt og hovedpine. Karse har et højt indhold af C-vitamin, hvilket gør den anbefalelsesværdig i vinterhalvåret, hvor karse i maden kan være et værn mod snue og influenza.



**Vinterportulak** bliver også kaldet "Nordamerikansk spinat". Blade og stængler kan dampes, stænglerne kan syltes, eller man kan bruge de dekorative blade som pynt på smørrebrød eller i salater.

**Cikorie** har tandede blade. Smagen er let bitter. Erstatningskaffen "Richs" var lavet på den tørrede og formalede rod fra cikorie. Som medicinplante er den knuste rod blevet kogt og drukket mod gulsot.